

Biografiearbeit beginnt oft dort, wo Erinnerung unerwartet präzise wird. Bei Zahlen, Bildern, Gerüchen. Bei scheinbar nebensächlichen Details, die sich tief eingeprägt haben und plötzlich wieder auftauchen.

Ich habe wenige Erinnerungen an meine Kindheit. Doch ich erinnere noch das Kennzeichen unseres ersten Familienautos. HH XD 22. Ein leuchtorangefarbener VW Käfer. Auch Telefonnummern sind geblieben. Die meiner Großmutter, die längst gestorben ist. Die meines Vaters, der getrennt von uns lebte. Die der Firma, in der meine Mutter arbeitete. Ich konnte sie alle auswendig. Ich war ein Schlüsselkind. Telefonnummern gaben Sicherheit. Erinnerungen sind nicht linear. Oft sind sie vernebelt oder ganz verschlückt von der Vergangenheit. Gerade dann ist es hilfreich, sich solche kleinen Details vorzunehmen und mit ihnen künstlerisch zu arbeiten. Künstlerische Biografiearbeit würdigt diese vordergründig unbedeutenden Erinnerungen und kitzelt etwas wach, was hinter dem Vorhang der Vergangenheit verborgen ist. Kunst erlaubt, diesen Spuren zu folgen, ohne sie sofort erklären zu müssen. Sie macht sichtbar, was lange still war. Das scheinbar Unbedeutende wird bedeutsam. Und oft öffnet gerade das Kleine den Zugang zum Wesentlichen.

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe „*Heimat und Biografie – Begegnung mit Pinsel und Farbe*“ arbeiten wir mit der Kunst als Ausdrucksform, um die eigene Herkunft zu erforschen und besser zu verstehen.

In meinem Bild im Header taucht der Käfer meiner Kindheit wieder auf. Leuchtend. Rund. Fast schützend. Er steht auf der Straße und zugleich in einem inneren Raum. Umgeben von Farbe, Punkten, Bewegung. Das gemalte Auto wird zum Träger von Atmosphäre. Von Nähe auf engem Raum. Von Unterwegsseins. Von Kindheit, die sich nicht in Szenen, sondern in Fragmenten erinnert. In der künstlerischen Biografiearbeit dürfen solche Bilder auftauchen, ohne bewertet zu werden. Sie müssen nichts beweisen. Sie dürfen einfach da sein.

Vielleicht ist es bei dir kein Auto. Vielleicht ist es etwas ganz anderes. Klein, unscheinbar und doch voller Geschichte. Greife danach und lass ein Bild entstehen. Anschließend kannst du einen kreativen Text daraus wachsen lassen. Lass dich überraschen, welche Erinnerungen wach werden.

Mehr dazu auf **Tiefgang**

[REDACTED]

[REDACTED]

Bist du neugierig geworden, wie du eigene Erinnerungen künstlerisch erkunden kannst? Das [REDACTED] lädt dich ein, deinen Lebensweg kreativ zu erforschen. Die 60 kreativen Impulse sind so gestaltet, dass sie einen behutsamen und zugleich tiefgehenden Zugang zu deiner eigenen Lebensgeschichte ermöglichen.

überall im Buchhandel



Ulrike Hinrichs – [REDACTED]

Mit 60 Praxisübungen und 75 farbigen Abbildungen

ISBN 978-3-99192-197-4

Buchschmiede – Happy Balance

22,00 EUR

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin [REDACTED]

